

Burt Goldman

Tinerete fără Bătrânețe

|| 451 460

BCU IASI

Editura
ESP SYSTEM
Timisoara

www.espsystem.eu

ISBN 978-606-8606-09-5



9 786068 606095

Burt Goldman

482.034

Tinerete fără Bătrânețe

Vezi și cop IV



0 000010 70620

BCU IASI

Editura ESP SYSTEM
Timișoara, 2015



8105 837 V

CUPRINS

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL UNU

Eterna cale rapidă spre tinerețe și longevitate

5

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL DOI

Supratensiunea, primul secret al Trio-ului Dorian

15

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL TREI

Vârfuri și Baze, al doilea secret al Trio-ului Dorian

24

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL PATRU

SCHIMBUL, cel mai important secret al Trio-ului Dorian

32



ETERNA REGULĂ NUMĂRUL UNU

Eterna cale rapidă spre tinerețe și longevitate

Întotdeauna îmi voi aminti de Charlie Lansky. Charlie era croitor. A învățat această meserie pe când era copil în Polonia anilor '30. În acele vremuri, copiii erau învățați să practice meseriile părinților, iar Charlie nu a fost o excepție. Tatăl său era priceput și la alte lucruri de vreme ce a reușit să plece din Cracovia împreună cu Charlie și cu mama copilului, soția lui, cu doar trei luni înainte ca Hitler și armatele sale să distrugă țara. L-am întâlnit pe Charlie în timpul unei întruniri sociale la mine acasă în urmă cu 20 ani și l-am considerat prieten în tot acest timp. Nu aveam nimic în comun, sau poate doar vârsta. Charlie era născut în 1927, la fel ca mine. Locul nașterii mele era la New York, la enormă distanță de sătucul din Polonia.

Nici eu și nici ceilalți băieți pe care-i cunoșteam din vecini nu știam vreo meserie. Abilitățile lui Charlie în a lucra la mașina de cusut l-au menținut în branșă și a rămas croitor până când și-a dat seama că nu mai poate trece așa prin ac pentru că nu mai vedea la fel de bine ca pe vremuri. Iar artrita îi deformase degetele, încât îi era dificil să mai folosească foarfeci. Charlie a

fost obligat să se pensioneze în 2001 la frumoasa vârstă de 74 de ani. L-am întrebat ce avea de gând să facă, iar el mi-a aruncat o privire întristată și a ridicat din umeri. "Ce pot să fac?" îmi zicea el, sunt prea bătrân să învăț o meserie nouă, și în plus, cu artrita mea ce aş putea face?"

Charlie se îmbolnăvise de un crez care cauzează probleme pentru mai mult de 80% din populația lumii; pierderea capacității de automotivare. Am pierdut legătura cu Charlie timp de câțiva ani și următoarea dată când l-am văzut la un restaurant din oraș am fost șocat. Privindu-l, mă gândeam: "Dumnezeule, atât de bătrân sunt?" Am mers la baie să mă văd în oglindă, după care am mers din nou să-l văd pe Charlie. Eu arătam mai degrabă ca fiul său, nu ca cineva de vârsta lui. Am stat de vorbă o vreme și am aflat că zilele lui Charlie se compuneau în principal din a sta acasă, lecturi și vizionări la televizor, câte o plimbare în jurul blocului din când în când. Am mai povestit, iar după o vreme eu am plecat adâncit în gânduri. Acela a fost momentul când am hotărât să aflu de ce îmbătrânise atât de mult în doar câțiva ani. E timpul pentru mai multă cercetare. Iată ce am descoperit.

În general, sexagenarii simt că au trecut de un anumit prag care-ți spune că ești un cetățean senior, un eufemism pentru "copile, începi să îmbătrânești". Și multe locuri oferă reduceri pentru cei peste

șaizeci de ani, începi să beneficiezi de asigurarea de pensie și până și guvernul îți spune că ai îmbătrânit. Cei cu vârsta de șaptezeci de ani arată și se simt încă și mai bătrâni, iar aceștia aud despre prieteni de-ai lor căzând ca muștele, dar în același timp aud și despre vedete care părăsesc planeta. Oamenii cu vârsta de optzeci de ani, în cea mai mare parte, arată de parcă ar fi antici și mulți dintre ei simt că viața lor este o cameră de așteptare pentru lumea de apoi. Cei de nouăzeci de ani se împleticesc prin viață, mirându-se că încă mai sunt vii. Viața după vârsta de șaptezeci de ani pare să fie legată de amintiri din perioada vârstei de patruzeci - cincizeci de ani, presărată cu câte-un gând nostalgic din adolescență sau de la douăzeci și ceva de ani. Cei mai mulți oameni trecuți de șaptezeci de ani privesc spre perioada când aveau patruzeci și cinci de ani și erau la apogeul energiilor lor mentale și fizice.

Și atunci cu mine ce s-a întâmplat? La vârsta de șaptezeci de ani m-am hotărât să încep o carieră nouă, ajunseseam cât se putea de departe cu precedenta. M-am hotărât să învăț fotografie și curând aveam fotografii expuse într-un muzeu din Oklahoma City. La șaptezeci și opt de ani mă gândeam că aș putea să mă apuc de pictură. Nu știam nimic despre pictură, dar fiecare trebuie să înceapă de undeva. În curând lucrările mele se vindeau peste tot în lume. Când am împlinit optzeci de ani am hotărât să văd ce-i cu internetul, am

auzit atâtea povești de succes, cele mai multe dintre ele despre tineri de douăzeci și ceva de ani. Până la urmă, ce naiba, la câtă experiență aveam, mi-am dat seama că ar trebui să pot să concurez cu ei. Așa că, am învățat totul despre calculator și am deschis o firmă pe internet chiar după ce am împlinit optzeci de ani. Acum am optzeci și șapte de ani și am trei afaceri înfloritoare pe internet ce îmi aduc mai multe venituri decât produceam pe când eram activ în comerț, la vârstele de patruzeci-cincizeci de ani. Majoritatea celor cu vârsta de peste optzeci de ani atunci când se privesc în oglindă văd un bărbat bătrân; sau o femeie bătrână. Eu însumi văd un bărbat în floarea vârstei, plin de entuziasm pentru ziua ce vine și care are atâtea de făcut încât sfârșitul de săptămână nu înseamnă altceva decât încă două zile la dispoziție pentru a-mi îndeplini sarcinile. Da, muncesc șapte zile pe săptămână, cam douăsprezece ore pe zi și îmi place fiecare minut. Pe când scriu aceste rânduri este ora unsprezece seara. Mă pregătesc să închei pe ziua de astăzi pentru că sunt cam obosit. Dar mă voi trezi ca de obicei dimineața la șase și jumătate. Voi lua micul dejun, o să ascult știrile în timp ce beau o ceașcă de cafea și savurez un rulou cu unt, apoi o să pornesc calculatorul ca să verific e-mailurile, după care voi scrie, voi picta sau voi medita.

Acum este dimineață. După un somn odihnitor, m-am trezit o singură dată cu

ideea de a cumpăra o cameră video profesională și să fac filmări cu mine pictând, lecturând sau poate făcând un seminar. Ar trebui să învăț cum se folosește, dar asta ar fi un proiect interesant pentru mine. Mă voi informa în timpul acestei săptămâni. Până la sfârșitul săptămânii voi ști deja suficient încât să pot cumpăra camera potrivită. Întotdeauna pot plăti un profesionist să lucreze cu mine timp de o săptămână până ce învăț să o folosesc. În timp ce scriu acestea, încep să simt cum pornește valul de energie care apare de fiecare dată când un gând nou prinde propria lui energie pentru acțiunea inițială. Folosirea unei camere profesionale îmi va deschide tot felul de porți prin care să ofer o multitudine de filmări online, filmări ce vor fi folosite de tuturor oamenilor.

Un alt gând care mi-a venit aseară este metoda digitală de descărcare a cărților, ar trebui să pot oferi toate cele paisprezece nuvele și volume de non-ficțiune pe care le-am scris. Va trebui să rezolv acest lucru. Adesea îmi vin idei în toiul nopții sau dimineața devreme. Înțelegeți de ce râd când aud pe vreunul dintre contemporanii mei spunând că este prea bătrân ca să schimbe cariera, sau prea bătrân ca să învețe o abilitate nouă, sau până și că ar fi prea bătrân pentru a savura un nou hobby. Aiureli. **Nu ești niciodată prea bătrân.**

L-am sunat pe Charlie și i-am spus că vreau să vorbesc cu el. A venit la mine

acasă și ne-am așezat în fața calculatorului și am petrecut vreo oră arătându-i paginile mele web și oferindu-i să citească câteva pagini din cărțile scrise de mine. Apoi am făcut un tur al casei în timp ce i-am explicat mare parte din fotografiile și arta mea. Cincizeci și șapte dintre pânzele mele originale și opt fotografii mari se află expuse pe pereții casei. Unele încăperi arată de parcă ai fi pășit într-o galerie de artă. Toate pânzele au fost pictate în timpul perioadei de trei ani, între vârsta de 78 și 81 de ani. Încă mai pictez când am timp, însă nu am început o pânză nouă de o lună sau așa ceva. Dacă voi începe producția video va trebui să îmi rezerv un timp pentru mine însumi. I-am arătat lui Charlie ce am făcut nu pentru a mă lăuda, ci pentru a-i lumina calea înspre posibilitățile ce există după vârsta de 80 de ani. Că viața nu s-a încheiat la 70 sau la 80, nici chiar la 90 de ani.

Uneori este necesar să explic unor prieteni, care îmi cer să îi însoțesc la golf sau la jocuri de cărți sau la tenis ori alte astfel de activități, că pur și simplu nu am timp, iar lor li se pare greu de crezut. Am jucat golf însă durează vreo cinci ore, iar eu am ceva mai bun de făcut cu timpul acesta. Jocul de cărți este pierdere totală de timp pentru mine. Cu tenisul faci multă mișcare și ăsta este un lucru bun, dar totuși, durează. Mai degrabă mi-aș petrece timpul scriind sau făcând alte lucruri care îmi plac, cum ar fi pictura sau poate chiar un pic de

fotografie, pe care am neglijat-o timp de câțiva ani.

Și mai presus de toate acestea, trebuie să petrec timp cu soția mea sexagenară care dorește să facă câte ceva; din cauză că sunt octogenar și nu mai vreau neapărat să fac aceleași lucruri, mă adaptez. Într-una din zilele trecute am mers la plimbare cu ea prin Canioanele Indiene din Palm Springs. Am luat prânzul într-un loc liniștit lângă pârâu, într-un loc în care o cădere mică de apă clipocește pe o lespede de piatră. Mi-am uitat Ipad-ul acasă. Asta a înveselit-o și chiar m-a făcut să mă îmbătrânesc, deși cu greu mă despart de calculator, atât de multă muncă am de făcut. Dar dați-mi voie să repet, este o muncă care-mi place, așa că poate „munca” nu este cuvântul potrivit.

L-am dus pe Charlie la Canioanele Indiene în urmă cu o săptămână, dar când a văzut cărarea unduindu-se în sus și în jos peste formațiunile de piatră a cerut să se întoarcă la el acasă. Pe drum l-am întrebat ce hobbyuri are, “Nu am niciun hobby”, a răspuns el. Am aflat că singurul lucru pe care îl făcea ca să-și ocupe mintea, în afară de vizionarea la televizor, era un joc săptămânal de poker unde se întâlnea cu câțiva de vârsta lui. Fiind încă interesat de studiul factorului de îmbătrânire am întrebat dacă aș putea participa la unul dintre aceste jocuri. A fost încântat, iar săptămâna următoare m-am așezat alături de grupul de șase bărbați și o femeie la un joc de

draw poker. Nu jocul era cel care mă interesa atât, ci șansa de a sta de vorbă cu niște străini, cu care eram de aproximativ aceeași vârstă.

Toți erau pensionari și abia așteptau întâlnirea lor săptămânală. Conversau despre lucruri care s-au întâmplat cu mult timp în urmă și dintr-o dată mi-a picat fisa; asta era motivul pentru care îmbătrâniseră atât de rapid, erau cu toții blocați în trecut. Unul dintre ei a spus că ar fi putut cumpăra o proprietate la o zecime din prețul la care era cândva și lucrul acesta i-a incitat pe toți. Fiecare avea o poveste despre ce au făcut, nu au făcut, ar fi trebuit să facă și de care le părea rău. Cei mai mulți de acolo nu aveau nici măcar un plan de viitor în afară de vreun restaurant la care plănuiau să meargă peste câteva zile sau jocul de săptămâna viitoare. Doi dintre ei urmau să plece în croazieră peste vreo trei luni dar când au spus acest lucru, restul grupului a început o disertație care descria croazierele pe care au călătorit în trecut. Trecutul, trecutul, trecutul. Toți trăiau în trecut.

Apoi mi-am dat seama că tot ceea ce făceam era pentru viitor. De curând începusem două cărți, dintre care una era volumul doi al unei fantezii istorice pe care o am scris-o, iar cealaltă fiind o lucrare non-fictivă asupra conceptului de dimensiuni multiple. De asemenea mențineam o pagină web fiindcă din ce în ce mai mulți oameni erau interesați de picturile mele și

astfel am hotărât să pun la dispoziție spre vânzare copii ale pânzelor mele. În plus față de asta am fost plătit să pictez o serie de pânze ce se compunea din copii ale originalelor ce se aflau pe peretele unui muzeu. Iar scopul meu direct era să achiziționez o cameră profesională pe care să învăț să o folosesc. Îmi doresc foarte mult să produc o serie video utilă ce poate fi accesată pe internet și care ar putea fi pusă și pe suporturi DVD.

Când toate acestea sunt strânse într-o singură idee, cred că totul stă în **atitudine**. Acolo se află secretul tinereții eterne, în atitudine. Acum aveam în minte imaginea atât de necesară a felului în care să îl aduc din nou pe Charlie în lumea celor vii. Trebuia să îl determin să își schimbe atitudinea. Charlie era ca o locomotivă care deraiașe cumva; eram hotărât să fac ceea ce puteam pentru a-l pune din nou pe șine.

Următorul capitol este dedicat felului cum am procedat. Veți afla despre trio-ul Dorian – 3 secrete pe care le-am învățat de mult. Eu cred cu convingere că vârsta este o stare a minții. Veți mai afla cum și de ce m-am despărțit de oamenii obosiți și bătrâni. După ce m-am gândit destul de mult, am descoperit trei secrete de bază, însă vitale, despre cum să dezvolt atitudinea eternei tinereți, atât fizic cât și mental. Secrete ce ar trebui să fie la îndemâna tuturor, pentru că Trio-ul Dorian, așa cum numesc eu aceste secrete ale

Tinereții Eterne, nu doar că-ți pot schimba viața, ci pot crea o paradigmă nouă, care-ți va permite să savurezi anii maturității chiar mai mult decât ți-au plăcut anii tinereții. Am numit secretele după personajul lui Oscar Wilde din fabuloasa sa carte Portretul lui Dorian Gray. Dorian Gray nu a îmbătrânit niciodată, însă a îmbătrânit chipul din portretul său, având aspect tot mai bătrân și mai grotesc cu fiecare faptă rea a lui Dorian, care la vârsta de șaptezeci de ani arăta la fel ca la nouăsprezece.

Trio-ul Dorian nu se compune din poțiuni, elixiruri sau portrete magice, ci din intuiții logice care vor aduce la suprafață circuitele electrice și chimice care controlează tinerețea și longevitatea, chiar din propriile voastre celule. Așa că pregătește-te, prietene; fii pregătit pentru o călătorie ce a fost creată pentru a crea un nou tu; un tu vibrant, fericit, care abia așteaptă următoarele săptămâni, luni și ani, bucurându-se cu anticipație, la fel ca mine. Iar acum așează-te, relaxează-te, citește capitolul următor, iar eu îți voi povesti cum și-a pus Charlie viața pe roate și cât de mult îl interesează cele ce îl așteaptă de acum înainte. Astfel vei învăța primul secret din Trio-ul Dorian; Supratensiunea.

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL DOI

Supratensiunea, primul secret al Trio-ului Dorian

După ce a fost plecat o lună de zile, l-am văzut din nou pe Charlie Lansky la restaurantul local. L-am întrebat unde a fost plecat și am aflat că l-a vizitat pre fratele său din Cleveland. Nu cred că fusese o călătorie prea benefică pentru Charlie pentru că arăta și mai bătrân decât la ultima noastră întâlnire, iar energia lui era zero. Făcea totul cu viteză încetinită. M-am hotărât atunci pe loc să-l ajut pe Charlie să-și redobândească energia învățându-l primul secret al Trio-ului Dorian, Supratensiunea. Înainte de a-l face să-și schimbe cu adevărat atitudinea față de viață și față de el însuși, era necesar să aibă suficientă energie ca să-și dea seama că ar putea s-o facă. I-am spus lui Charlie despre Lori Fresheis, care m-a vizitat în speranța că aș putea s-o ajut în vreun fel să scape de letargie. Era mereu atât de obosită încât și-a pierdut interesul pentru orice. Singurul motiv pentru care a venit la seminarul meu a fost acela că a auzit despre așa-zisele miracole ce se întâmplau și, de vreme ce fiica ei urma să se mărite într-o lună avea nevoie de ajutor pentru a-și stimula un interes.

Ei bine, părea să fie un caz interesant, suna de parcă tot ce avea Lori nevoie era o injecție cu energie. Ceva care să-i dea energie dar care să fie sub propriul ei control. Aveam exact ceea ce trebuie; era primul secret al Trio-ului Dorian, l-am denumit Supratensiunea. Am spus că vârsta este o stare de spirit și nimic nu creează o stare mai adâncă de depresie și de disperare decât letargia. Lori a trebuit să depășească o fire ce devenise letargică prin inactivitatea ce se datora lipsei de energie. Iată ce am învățat-o pe Lori să facă.

I-am spus, "“Lori, ridică-te și încordează-ți picioarele. Imaginează-ți că încerci să prinzi pământul cu degetele de la picioare; ți se vor încorda și gambele, dar acesta este un lucru bun, vrei să se întâmple asta, menține tensiunea timp de cinci secunde. Eliberează tensiunea din picioare și încordează-ți gambele, genunchi și pulpele. Menține încordarea timp de cinci secunde și apoi eliberează-o. Acum încordează-ți fesele și mușchii stomacului timp de cinci secunde. Acum partea de jos a spatelui. Iar acum pieptul și spatele. Eliberează tensiunea și încordează-ți umerii, brațele și mâinile timp de cinci secunde. Eliberează și tensionează gâtul și capul. Bine.

Acum ne întoarcem la picioare, însă de data aceasta să menții tensiunea până ce ajungi la cap. Cu alte cuvinte, încordează-ți picioarele și menține tensiunea, apoi încordează-ți gambele, pulpele, fesele,

partea de jos a spatelui și abdomenul, pieptul, brațele și mâinile, gâtul și capul. Ar trebui să tremuri de energie în momentul ăsta, menține încordarea timp de zece secunde, iar apoi relaxează-te. Aceasta a fost *Supratensiunea*. Te vei simți de parcă celulele tale s-au încărcat cu energie. Fă asta de trei ori, una după alta, de fiecare dată când faci asta de trei ori la rând se cheamă că ai făcut un set. Dacă ai nevoie de și mai multă energie, fă exercițiul încă de trei ori, cu pauze de cinci minute între seturile de exerciții”.

Lori a făcut exercițiul în fața clasei, ajutându-mă astfel să demonstrez *Supratensiunea*. Ea a spus că într-adevăr se simte mai energizată. Letargia ei părea să fi dispărut. O săptămână mai târziu a povestit că a folosit exercițiul de două ori pe zi și se simțea ca o femeie nouă, aproape că simțea valul de energie ce-i intra în corp după câteva seturi de exerciții.

I-am povestit lui Charlie povestea lui Lori pentru că părea să gândească asemenea lui Lori, anume că viața s-a sfârșit. Atât pofta de mâncare, cât și cea pentru viață l-au părăsit, însă *supratensiunea* părea destul de simplă, așa că era dispus s-o încerce.

Am rămas lângă el în timp ce s-a ridicat în picioare și, după câteva întrebări, a făcut un set de exerciții. Mi-a spus că se simțea un pic mai bine, iar eu l-am convins să

parcurea încă un set și încă unul, până ce a făcut trei seturi. Cu zâmbetul pe buze m-a întrebat dacă poate să mai facă unul. A mai făcut un set după care s-a așezat înmărmurit. El zicea: "Burt, mă simt minunat. Ce anume fac aceste încordări ale corpului?"

I-am explicat. Principalul motiv pentru care oamenii de vârstele a doua și a treia obosească se datorează mai ales felului cum sunt structurate celulele corpului. Fiecare celulă conține un echilibru între potasiu și sodiu. Când ești tânăr, preadolescent sau adolescent, echilibrul este puternic și fiecare celulă vibrează de energie. Pe măsură ce îmbătrânești, echilibrul acesta este afectat. Este mai ușor de înțeles făcând comparația cu o baterie reîncărcabilă. Dacă bateria este proaspătă, își face treaba timp de săptămâni întregi, iar apoi, după un scurt ciclu de reîncărcare este din nou proaspătă și poate începe lucrul. Dar după un număr de încărcări îți vei da seama că săptămânile de energie s-au transformat în zile iar încărcarea durează mai mult, după o utilizare mai îndelungată, energia bateriei scade la doar câteva ore de funcționare, iar încărcarea durează la fel de mult ca și duratele de utilizare. Bateria slăbește tot mai mult până ce devine inutilizabilă și trebuie înlocuită cu o baterie nouă.

În același fel, bateriile organismului, anume celulele, dublează acțiunile bateriei.

Pe măsură ce înaintezi în vârstă, celulele se deteriorează, în principal din cauza dereglării echilibrului între sodiu și potasiu. Acesta este, fără îndoială, un lucru firesc, insuflat de natură pentru supraviețuirea speciei, făcând astfel loc pentru populația viitoare. Întrebarea este cum să revigorăm celulele și să restabilim echilibrul sodiu - potasiu pentru o energie înnoită?

Ca tânăr ești mereu activ. Să urmărim un copil de cinci ani care stă în picioare într-un magazin, așteptând ca mama lui să facă cumpărăturile. Copilul are atâta energie încât nu poate sta locului, țopăie de pe un picior pe celălalt, își mișcă brațele, aleargă de colo, colo până la plecare. Mama se îndreaptă înspre mașină în timp ce copilul aleargă la mașină, înapoi înspre mamă și iar spre mașină; este mereu în mișcare. Această activitate în sine reîncarcă bateriile celulelor. Ca adolescent, se întâmplă lucruri asemănătoare, mișcare constantă, energie, bateriile se încarcă permanent. Pe măsura înaintării în vârstă activitățile fizice se încetinesc iar apoi se opresc complet, în timp ce individul stă comod într-un fotoliu confortabil fără vreo activitate în afară de schimbarea postului de televiziune de la butoanele telecomenzii.

Mișcarea continuă a tânărului creează tensiuni în mușchi și celule pentru a stimula încărcarea acestor celule; într-o anumită măsură, acesta este și rezultatul tensionării mușchilor în timpul seturilor de

supratensiune, și anume reîncărcarea celulelor. De aceea te simți energizat după ce faci câteva seturi complete.

Cam de asta avea nevoie Charlie Lansky, era ca un copil cu o jucărie de curând găsită. Făcea deja planuri să meargă cu mașina, din Los Angeles până la San Francisco, iar data următoare când l-am văzut se pregătea să plece într-o croazieră spre Caraibe. Arăta destul de bine, se pare că a luat lecții de tenis și a stat la soare în ultima lună mai mult decât în toți ultimii ani. Vorbea mai mult despre lucruri pe care urma să le facă; nu despre lucruri pe care le-a făcut acum douăzeci de ani, iar atunci mi-a fost clar că supratensiunea a funcționat pentru el.

Poate ai vrea să știi dacă practic eu supratensiunea. Bineînțeles că o folosesc. Eu folosesc Trio-ul Dorian chiar des, dar înainte de a-ți spune despre cel de-al doilea secret, dă-mi voie să recapitulez pentru tine supratensiunea. Este simplă, ușor de folosit și eficientă. O poți folosi stând în picioare, șezând sau stând întins. Iată cum aș descrie exercițiul pentru poziția stând în picioare:

Începe cu picioarele, în timp ce stai drept, imaginează-ți că picioarele ți se încordează și chiar încordează-le, imaginează-ți că stai în nisip și că apuci nisipul cu degetele goale ale picioarelor, apoi încordează-ți gleznele, menține

încordarea timp de cinci secunde, apoi în sus pe corp, pe măsură ce relaxezi o parte, tensionează următoarea anume gambele, genunchii și pulpele; tensionează ușor, nu te încorda prea tare. Mai târziu, după ce vei fi folosit supratensiunea timp de câteva săptămâni, vei putea mări tensiunea.

Apoi încordează mușchii feselor și partea de jos a abdomenului, apoi partea de jos a spatelui, tot spatele, apoi pieptul, apoi încordează brațele și mâinile, apoi gâtul, fața și capul. După ce ai parcurs complet acești pași, eliberând fiecare tensiune după cinci secunde, inspiră adânc și, începând cu picioarele, pornește în sus pe corp în aceeași manieră cu excepția că, de data aceasta vei menține tensiunea fiecărei părți până ce ajungi la cap, vei menține încordarea timp de cinci secunde după care vei elibera tensiunea. Parcurge pașii din nou în același fel și apoi încă o dată în așa fel încât să o fi parcurs de trei ori; acesta este un set. Așteaptă zece minute după care fă încă un set, ia încă o pauză de zece minute după care fă încă un set de exerciții, în așa fel încât să fi completat trei seturi de tehnica numită: supratensiune.

Poți face aceste seturi stând întins în pat, încordează-ți părțile corpului de la picioare în sus, exact ca și când ai sta în picioare.

În cazul în care te simți letargic în timp

ce conduci mașina, încordează-ți fesele, brațele și mâinile timp de cinci secunde și îți vei da astfel un plus de energie.

Altă utilitate extraordinară a supratensiunii este postura. Fă o plimbare și tensionează-ți ușor capul și umerii. Acum vei simți doar un mic plus de energie, vei constata că te miști cu spatele drept și cu capul și umerii în poziția corectă. De fapt, am denumit încordarea capului și a umerilor ca fiind: *Supratensiunea Regală*, deoarece este poziția regilor.

Amintește-ți că factorul principal care face distincția între bătrânețe și tinerețe este aspectul energetic. Tinerețe egal energie. Primul secret al Trio-ului Dorian este de a întârzia îmbătrânirea prin folosirea unui mijloc de a controla acea energie.

Pe cel de-al doilea secret l-am numit: *Vârfuri și Baze*. Vârfuri și Baze îți va reda acel sentiment că țășnești din patul tău, sentiment pe care l-ai avut în adolescență; iată încă o fațetă a Trio-ului Dorian pe care o folosesc mereu. După ce practici Supratensiunea și te simți confortabil, poți trece la următorul aspect al Trio-ului Dorian, numit Vârfuri și Baze. Vei afla toate acestea în capitolul următor.

În plus, vei afla secretul utilizării unei combinații între resursele tale mentale și fizice pentru a-ți vindeca diferite părți ale corpului folosind Tensiunea de Putere, o modificare a Supratensiunii pentru

eradicarea durerii și, în unele cazuri, eliminarea bolii în sine.

Probabil vă întrebați: Acesta este un exercițiu? Nu, nu este un exercițiu. În orice caz înainte să exersezi, ai nevoie de energia și motivația de a începe. Supratensiunea îți va oferi stimulul inițial pentru start. Nu poți exersa așezat fiind pe un scaun comod însă poți practica Supratensiunea așezat fiind pe o canapea, iar acest lucru te va stimula să faci mai multe; să vorbești, să faci ceva de natură fizică, să faci exerciții.



ETERNA REGULĂ NUMĂRUL TREI

Vârfuri și Baze, al doilea secret al Trio-ului Dorian

Mintea ta este creatoarea unor lucruri de care încă nu ești conștient, în orice caz, atunci când cineva îți arată cum să faci, totul devine de la sine înțeles. Ai mai mult control asupra minții decât crezi. Ca exemplu, îți voi arăta cum să controlezi mușchii brațului. Va fi un lucru simplu, dar va fi ceva ce va explica o mare parte din ceea ce urmează. În primul rând vom face brațul tău să fie mai ușor, sau mai degrabă mușchii tăi vor simți o sarcină ușoară pentru ridicarea brațului. Nu fi preocupat de motivul pentru care se întâmplă așa, acesta este doar un exemplu pentru cât de mult control are mintea ta asupra corpului tău.

Ține brațul ridicat la distanță de corp. Chiar în poziție orizontală și cu palma orientată în jos. Acum gândește-te la partea de jos a brațului și la mână. Cu gândul la baza brațului și la mână, încearcă să ridici brațul înspre tavan. E mai greu să ridici, nu-i așa? Unele persoane, atunci când se concentrează la baza brațului și la mână chiar nu reușesc să ridice brațul deloc. De ce? Mâna ta nu a devenit deloc mai ușoară, răspunsul este că, simplul fapt de a te gândi la baza brațului și la mână te va

împiedica să ridici ceva în plan fizic. Ceea ce ne arată că există momente când nivelul mental este mai puternic decât nivelul fizic. Acestea sunt informații foarte utile și în scurt timp veți vedea de ce. Ai putea spune, bine, dar cum poate așa ceva să fie util la altceva decât pentru o scamatorie la petreceri? Ei bine, dă-mi voie să-ți spun cum anume.

Tocmai am utilizat una din marile legi ale fizicii, legea atracției, și pentru fiecare acțiune există o re-acțiune. Să vedem ce s-a petrecut; te-ai gândit la partea brațului ce se află înspre tavan, partea de sus, vârful este totdeauna în sus, iar astfel, la nivel fizic urmează gândul în sus. Inversul s-a adevărat atunci când te gândeai la partea de jos a brațului. Baza este mereu jos iar atunci când ai încercat să ridici brațul, interpretarea minții tale era de a aduce brațul jos cu toate că încercai să-l ridici. Această forță este atât de reală încât o folosesc și în alte feluri, de fapt în multe feluri; iată două feluri interesante:

Atunci când ies la plimbare, iar poteca începe să urce câteva grade, îmi imaginez că o mână mă ajută din spate. Iar drumul devine ușor de parcurs pentru mine. Iată încă unul. Dimineața, de obicei sunt pregătit să mă ridic din pat de îndată ce deschid ochii, însă în puținele cazuri în care nu vreau să mă ridic din pat, deși ar trebui, mă concentrez asupra părții de sus a corpului. Dacă mă aflu întins pe spate, mă

concentrez asupra părții de sus a picioarelor, asupra abdomenului și pieptului, asupra feței și capului. Dacă mă aflu întins pe burtă mă concentrez asupra spatelui meu. Și făcând acest lucru, practic plutesc afară din pat. Oamenii cărora li se pare greu să se ridice din pat dimineața sunt de obicei întinși pe burtă iar atunci când deschid ochii, singurul lucru la care se pot gândi este cât de comod se simt părțile de jos ale corpurilor lor. Ei se concentrează asupra stomacului, pieptului și feței și asupra senzației plăcute pe care o au în aceste părți ale corpului. Devine foarte dificil să coboare din pat pentru că se află lipiți acolo. Iar lipiciul a fost creat cu ajutorul unui simplu gând.

Acesta este al doilea secret al trio-ului Dorian, numit *vârfuri și baze*. Este foarte util mai ales în sport. În baseball, cel care ține bastonul se concentrează asupra acelei părți a lemnului care va lovi mingea, jucătorul de golf se concentrează asupra punctului de contact în timp ce balansează crosa pentru a-și pregăti lovitura, jucătorul de tenis se concentrează asupra suprafeței rachetei, fotbalistul se concentrează asupra acelei părți a piciorului care va lovi mingea și așa mai departe.

În acest punct, doresc să-mi exprim un gând. Voi folosi metafora unei cărți despre dietă. Aruncați o privire peste cartea tipică de dietă, sunt cu miile, și veți găsi în mare cam același format. Pline de balast. Vei

găsi un istoric, o justificare și o descriere a dietei la începutul cărții; adică balast, apoi, pe la mijlocul cărții vei găsi câteva pagini ce conțin dieta în sine, asta este partea bună, iar apoi alt balast pentru a umple cartea, rețete. Te-ai putea întreba, de ce nu tipăresc dieta pe o pagină sau două; iar răspunsul este evident; nu poți primi 30\$ pentru o pagină sau două.

Bine, dar ce legătură are această poveste cu Eternitatea? Tot ceea ce vei găsi aici este direcționat înspre conservarea tinereții, împreună cu energia de a o savura. Eternitatea conține doar lucrurile bune. În mod deliberat am lăsat balastul la o parte. De ce să irosesc cuvinte pompoase pe un material care nu are nicio legătură cu nevoile tale, nu avem nevoie să umplem cartea cu pagini, așa că eu parcurg de mai multe ori materialul pe care îl citești ca să mă asigur că vei primi doar lucrurile importante și bune.

Am denumit acest program "Eternitate" (Timeless) însă, tu te-ai gândit la acest titlu? Cheia către conservarea tinereții, nu este de a lua în considerare sau a te implica în efectele timpului. Efectele există însă noi nu ne vom ocupa cu acestea. Cunoscut indivizi ce se consideră deja învinși la patruzeci de ani și care sunt chinuți de efectele timpului. Se simt răvășiți de ele, întrebându-se de ce li se întâmplă lor, de ce se află blocați într-un loc de neconceput al vieții? De asemenea, am o prietenă în

vârstă de nouăzeci și nouă de ani care tocmai s-a întors din Europa și care m-a invitat la serbarea zilei ei de naștere. N-am putut să particip însă i-am promis că-i voi organiza anul viitor o petrecere la un mare hotel, când își va serba cea de-a o suta aniversare. Apropo, m-a sunat să-mi spună că ia lecții de folosirea calculatorului, o cheamă Bea Cohen iar atunci când s-a născut, în 1910, nu existau nici televiziunea, nici radioul, nici filmele, nici autostrăzile, iar locuitorii din New York încă se deplasau în căruțe trase de doi cai. Încearcă măcar să-ți imaginezi. Bea este într-adevăr dintre cei eterni.

La fel poți fi și tu. Și împreună cu ultimul secret al Trio-ului Dorian, vei avea tot ce-ți trebuie; iar prin asta vreau să zic că, utilizând Trio-ul Dorian vei avea resursele de a obține energia și interesul necesare pentru o viață lungă, rodnică și, mai presus de toate, interesantă.

Programul meu pentru eternitate recunoaște trei fațete ale timpului, și logic, acestea trei nu au o semnificație. Avem trecutul, care nu mai există, avem viitorul care, în mod evident, nu există pentru că nu s-a întâmplat încă și mai există prezentul care nici el nu există, decât ca o curgere înspre trecut. Toate aceste cuvinte pe care le-ai citit sunt deja în trecut iar ele există doar în memoria noastră. Trecutul trăiește doar în amintiri, iar viitorul reprezintă orice fantezie de-a ta. Trecutul

este o amintire, viitorul este o plăsmuire, iar prezentul nu există. Hmmmm, eternitate. Dar ce înseamnă toate astea, știm că există un acum, oare nu acolo trăim? Nu este aceasta realitatea noastră?

Cei foarte tineri privesc înspre viitor deoarece acolo se află toate lucrurile bune. În general, cei bătrâni privesc spre trecut pentru că acolo se aflau toate lucrurile lor bune. Privind spre viitor, bătrânii văd degradare și dispariție și, din acest motiv, încearcă să trăiască tot mai mult în trecut. Trupurile tinerilor cresc în mod constant, pe măsură ce mușchii lor devin mai puternici în fiecare zi. Trupurile bătrânilor, în parte datorită lipsei de exercițiu, se deteriorează zilnic, pe măsură ce mușchii lor cândva vitali și puternici se transformă acum în grăsime din cauză că nu mai sunt folosiți.

Pentru a reface o parte din mușchii unei persoane sedentare este nevoie doar de câteva minute pe zi, iar pentru asta este nevoie de energie. Energia este primordială în cazul acesta. Înainte de a întreprinde orice activitate ai nevoie de energia necesară acelei activități. De aceea este necesar simplul exercițiu de supratensiune pentru o versiune mai tânără și mai viguroasă a ta. În timp ce stau așezat aici și tatez o schiță a ceea ce urmează să-ți scriu, constat că numai ce a trecut ora prânzului, un moment al zilei în care se știe că avem o dispoziție mai lentă. Și trebuie să recunosc că și eu am momentele mele de letargie, dar am și resursele pentru a

înlătura lentoarea, așa că m-am oprit din scris și încă stau așezat; timp de câteva secunde mi-am încordat și am menținut tensiunea în brațe, mâini, umeri, gât, spate și cap.

Apoi am folosit metoda străveche a Pălmuirii preluată din Tai Chi Chuan cu ajutorul tehnicii Vârfuri și Baze. Ținând brațul drept întins și la distanță de corp, am palmuit cu vârful degetelor partea de sus a brațului de la umăr până la încheietura palmei înainte și înapoi de cinci ori, iar apoi am făcut același lucru și pe partea de jos a brațului și mâinii; această metodă este folosită și în China, însă practicanții de tai chi folosesc metoda descrisă aici mai rar pentru un anumit motiv.

Tehnica Pălmuirii se folosește exclusiv pe propriul corp. Pentru a te energiza și reînvigora, pur și simplu palmuiește fie brațele și mâinile, fie pulpele și gambele, fie o combinație între acestea. Un exemplu de cum ai putea să te ajuți în cazul în care suferi de o indigestie ar fi să lovești ușor cu vârfurile degetelor începând de la linia gâtului și apoi spre ombilic aplicând lovituri fine de două-trei ori pe secundă. Un set înseamnă să faci asta de trei ori. Această metodă, o modificare a combinației între acupunctură și tai chi, am denumit-o acupresiune prin palmuire.

Apoi am ridicat brațul drept și l-am palmuit în același fel în care am făcut-o și

cu brațul stâng. Plin de energie reînnoită mă întorc la calculator și tastez bucuros mai departe. În următorul modul vei învăța al treilea secret al Trio-ului Dorian, denumit schimbul.

ETERNA REGULĂ NUMĂRUL PATRU

SCHIMBUL, cel mai important secret al Trio-ului Dorian

Am spus această poveste de multe ori de-a lungul anilor, pe teritoriul Statelor Unite și în majoritatea țărilor din Europa. Eu cred că adevărata cheie pentru păstrarea tinereții, poate chiar mai importantă decât tehnicile energetice, este cel de-al treilea secret al trio-ului Dorian, cu denumirea sa lungă: dacă viața îți oferă o lămâie, nu fă limonadă, ci un arbore de lămâi. Voi explica denumirea imediat, dar mai întâi o să-ți spun povestea; Aveam un centru de meditație și organizam seminarii lunare în sectorul San Fernando Valley din Los Angeles. Tocmai încheiasem un segment despre importanța punctului de vedere pozitiv. Era ora prânzului și am ieșit împreună cu patru participanți. În timp ce ne apropiam de mașina mea, am văzut în același timp cu însoțitorii mei o îndoitură mare în aripa mașinii. Era un automobil nou-nouț, achiziționat cu doar două săptămâni în urmă. Cineva mi-a lovit mașina în timp ce era în parcare, mi-a distrus aripa după care a plecat.

Dacă ai citit oricare din cărțile mele sau dacă ai participat la seminarii, ai auzit această poveste deoarece ea se află în tot

ceea ce am scris sau am prezentat vreodată. Așa că, de ce să aduc din nou aminte despre lucrul acesta? Pentru că este foarte important. Povestea mea, este adevărat, arată un exemplu de cum să-ți controlezi atitudinea. Iar atunci când îți controlezi atitudinea, îți controlezi viața.

Cei patru studenți care mă însoțeau, au zâmbit și priveau când la aripă, când la mine, parcă așteptând să explodez. Dar eu numai ce am vorbit despre cum să vezi partea pozitivă a evenimentelor din viață dacă vrei să trăiești îndelung și liniștit, cum să mă fi enervat? Gândind rapid, le-am cerut celor patru să urce în mașină, să mergem la un atelier de tinichigerie pe care-l știam. E foarte aproape. "N-ai de gând să repari aripa chiar acum, nu-i așa?" a spus unul dintre ei.

"Nu, am răspuns eu, vreau doar să obțin o estimare; și indiferent de costurile de reparație, am de gând să câștig de trei ori suma aceea în următoarele două luni. Voi preschimba sentimentul negativ pe care îl am de fiecare dată când văd aripa distrusă într-un sentiment pozitiv"

În această frază se află baza celui de-a treilea secret al Trio-ului Dorian. Dă-mi voie să-l analizez. Prețul estimativ pentru aripă s-a dovedit a fi de cinci sute de dolari. Înainte de toate, mi-am încetat imediat toate gândurile negative, trecând la cele pozitive care însemnau să câștig de trei ori

cinci sute sau o mie cinci sute de dolari. Acum, ori de câte ori mă uitam la aripă, în loc să înjur o dungă albastră și să mă gândesc la flința josnică care a lăsat urma de lovitură acolo, să mă enervez, m-am uitat la aripă și m-am gândit: "Cinci sute de dolari, ce pot să fac ca să câștig în plus cinci sute de dolari?".

Acum aripa devenise o motivație în loc de un necaz. Am schimbat necazul cu o motivație. Aceasta se întâmplă folosind punctul de vedere pozitiv. Iar acesta este al treilea secret, "Iubirea". Dar ce are de a face iubirea cu aceasta, te poți întreba. Ei bine, hai să vedem.

Iubirea are multe definiții. Grecii o numesc Agape, iubire spirituală, philos, iubire fraternă, eros, iubire romantică și așa mai departe, dar acestea nu sunt definiții prin ele însele, ci mai mult termeni generali, abstracțiuni. Adevărata definiție a iubirii este "un punct de vedere pozitiv". Cu cât este punctul de vedere mai pozitiv, cu atât este mai multă iubire. Și reversul este adevărat, ura este un punct de vedere negativ, cu cât este acesta mai negativ, cu atât este mai mare ura. Dacă te situezi pe o scală de la unu la o sută, o sută fiind iubire pură fără nicio negativitate, atunci chiar poți să vezi lămâiul într-o lămâie, chiar și într-o sămânță de lămâie. Prin această iubire, toate lucrurile sunt văzute prin aspectele lor pozitive. Este adevărat că există unele lucruri la care este greu să vezi partea

pozitivă dacă nu te pui într-un rol asemănător cu cel al lui Dumnezeu, să poți vedea generații în viitor, astfel că noi nefiind dumnezei, abordăm un punct de vedere mai pragmatic pentru a vedea cum să folosim puterea punctului de vedere pozitiv pentru a trăi o viață mai fericită, mai lungă, fără griji, satisfăcătoare. Odată cu punctul tău de vedere pozitiv survine și o atitudine pozitivă față de toate lucrurile, iar acum înțelegem al treilea secret al Trio-ului Dorian și folosirea acestuia. Dacă ți-aș spune că al treilea secret a fost schimbarea de atitudine și doar atât, nu ar avea sens. Dar știind că atitudinea este consecința punctului tău de vedere care rezultă din sistemul tău de convingeri, atunci ne apropiem de adevărul acesteia.

Dar a ști acest lucru și cum să utilizăm puterea atitudinii corecte sunt două lucruri complet diferite. Când permiți iubirii să intre în viața ta sub forma unui punct de vedere pozitiv, lucrurile se schimbă. Nu ca un optimism exagerat, totul fiind văzut lin și roz, ci schimbând răul cu binele. Eu am schimbat sentimentul negativ referitor la aripa lovită cu sentimentul pozitiv de a găsi o modalitate pentru a câștiga o mie cinci sute de dolari.

Oricând dau de o problemă, încep imediat să fiu creativ în găsirea unei soluții. Dacă simt că se poate rezolva un alt aspect, atunci voi încerca s-o fac. Aripa este un exemplu; va urma întrebarea: am

făcut cei o mie cinci sute de dolari? Este irelevant. Ideea era că nu m-am necăjit din cauza loviturii, de fiecare dată când o vedeam, îmi aminteam că trebuie să fac o mie cinci sute de dolari. Dar pentru a-ți satisface curiozitatea, da, am făcut, și mult mai mult chiar. Am decis să prezint un nou seminar bazat pe experiențele mele în yoga, hipnoză, învățăturile lui Hermes, NLP și Silva. Căutam o modalitate să câștig acei o mie cinci sute de dolari suplimentari. Am lucrat la această idee și am ajuns la concluzia să folosesc cele șapte principii fundamentale ale lui Hermes și să le transform în baza unui nou seminar. Odată ce am avut această idee, am și început. Am ținut primul seminar Supermind îndată după aceasta, iar la scurt timp îl predam peste tot în Statele Unite și în Europa. Această aripă lovită mi-a creat o nouă carieră. Pur și simplu folosind iubirea ca o resursă, un instrument care să mă motiveze să fac lucruri mai importante și mai bune, lovitura a devenit un catalizator. Cândva am predat despre o consecință "a Supermind" ca și un curs particular unui consilier apropiat al unui rege și nu doar că am fost întâmpinat la palat, ci taxa mea a fost de patru zeci de mii de dolari. Aceasta a fost o aripă lovită foarte profitabilă.

Iubirea poate fi folosită în multe alte feluri odată ce adopți principiul punctului de vedere pozitiv. Unul dintre studenții mei, Sam Shiner, avea o mătușă cu o proteză dentară foarte proastă. De fiecare dată

când începea o propoziție cu S, placa de sus se lovea de cea de jos. Acest lucru îl înnebunea pe Sam. Își iubea mătușa dar nu putea suporta sunetul și să știe că urmează acest sunet. Într-o zi a hotărât să aplice noua sa atitudine și să meargă în vizită la mătușa sa, iar dacă placa de sus ar fi scos sunete lovindu-se de cea de jos de două zeci de ori în timp ce el era acolo, urma să-și cumpere un nou iPod. Bună, Sam! și a urmat zgomotul respectiv. Ei bine, aceasta a fost o dată.

Mai târziu Sam mi-a zis că nu doar aștepta să audă zgomotele, ci chiar dorea să le audă. El le-a auzit doar de zece ori în timpul vizitei și, în timp ce înainte ar fi fost distrat de acest zgomot, de data aceasta a fost dezamăgit fiindcă nu s-a ales cu un iPod. De fapt aștepta ceva de care altă dată se temea.

Iubirea este un punct de vedere pozitiv; punctul tău de vedere reprezintă atitudinea ta care este o reflectare a sistemului tău de convingeri. Odată ce aplici această nouă atitudine realizezi unul dintre principiile de bază ale conceptului meu fundamental, "Supermind", "Este ceea ce crezi că este". Și spunând aceasta, automat ajungi la concluzia că toată lumea are dreptate. Dar acest lucru înseamnă că ei au dreptate doar pentru ei, nu neapărat și pentru tine. Convingerile tale sunt corecte pentru tine. Este ceea ce crezi că este. Dar oare nu este mai bine să crezi în iubire și să ai o

atitudine pozitivă, decât ura cu privirea ei general negativă despre viață?

Cel de-al treilea mare secret al Trio-ului Dorian este: schimbul. Schimbă situația cu care nu ești mulțumit cu alta la alegerea ta.

Înainte de a înșirui tehnicile eterne pentru tinerețea veșnică, iată un sfat suplimentar, ceva ce-ți va aduce mari beneficii în căutarea sentimentului eternității pe drumul găsirii tinereții veșnice. Acestea sunt cele cinci reguli ale fericirii:

1. Dacă-ți place un lucru, bucură-te de acesta.
2. Dacă nu-ți place un lucru, evită-l.
3. Dacă nu-l poți evita, schimbă-l.
4. Dacă nu-l poți evita sau schimba;
5. Acceptă-l

Îl accepti schimbând singurul lucru pe care îl controlezi, pe tine însuși. Poți cu ușurință vedea cum aceasta se potrivește cu tehnica noastră referitoare la schimbare. Un exemplu al motivului fericirii este Sam Shiner și mătușa sa cu proteza zgomotoasă. El nu o putea evita, o iubea și voia s-o viziteze ocazional; a încercat să schimbe această situație oferindu-se să-i cumpere o nouă proteză dentară dar ea a refuzat spunând că era obișnuită cu cea pe care o are, și astfel a acceptat această situație schimbând singurul lucru pe care-l putea controla, atitudinea sa. El a făcut aceasta prin metoda schimbului.

Iată din nou cele trei secrete ale Trio-ului Dorian pentru o viață tânără, lungă, roditoare și energică:

1. Mai întâi ai aflat despre Supra-tensiune pentru a obține energie suplimentară, încordându-ți fizic mușchii de la picioare și până la cap.

2. Apoi ai aflat cum să îți energizezi Vârfurile și Bazele.

3. Iar ultimul a fost secretul Schimbului. Adevăratul control al atitudinii tale prin înțelegerea felului în care să folosești iubirea ca resursă în viața ta.

Despre mine

Am 87 de ani. Nu iau niciun fel de vitamine, nu am luat niciodată, mănânc tot ce îmi place, dar cu moderație, fac foarte puține exerciții fizice, folosesc doar săpun pentru păr, și nu îmi amintesc când a fost ultima dată când am fost bolnav. Ce să fie oare? Am studiat filosofia eternă și cred că răspunsul stă în **atitudine**. Atitudinea te poate menține tânăr și energic, mai mult sau mai degrabă decât toate produsele tonifiante și preparatele de întinerire de pe planetă.

Mult noroc în aplicarea noii atitudini și a noilor tehnici. Fie ca acestea să te mențină în bună formă o sută de ani. Îți mulțumesc, mă numesc **Burt Goldman**, îți doresc o viață bună!